

## Preguntas y Respuestas

¿Por qué es importante estar en buena forma física?

Se ha demostrado que los jóvenes que están en buena forma física tienen más facilidad para dominar la tensión nerviosa y controlar el peso, y que una buena condición física contribuye al desarrollo y mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones saludables, al mejoramiento del autoestima, a la predisposición para el aprendizaje, y al fortalecimiento del compañerismo.

¿Cuándo se administra el Examen de Aptitud Física (PFT)?

El PFT se administra cada año entre el 1º de febrero y el 31 de mayo y evalúa la condición física de los estudiantes de quinto, séptimo, y noveno grado.

¿Qué medidas se adoptan en el PFT para los estudiantes con discapacidades?

A los estudiantes con discapacidades y a los cuales se les dificulta tomar el PFT se les pueden ofrecer ciertas variaciones o adaptaciones. Las variaciones o adaptaciones que se adopten han de ser, en todo caso, las mismas que se especifican en sus programas de educación individualizados (conocidas por sus siglas en inglés como IEPs) o en sus programas de la sección 504. La matriz de las variaciones, adaptaciones y modificaciones autorizadas en la administración de los exámenes estatales para las escuelas de enseñanza pública de California (a la que se conoce en inglés como *Matrix 1. Matrix of Test Variations, Accommodations and Modifications for Administration of California Statewide Assessments*) recoge todas las variaciones y adaptaciones que contempla el PFT. Esta matriz se puede consultar en inglés en la página Web de <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/sa/>.

¿Qué pueden hacer los padres de familia y tutores para ayudar a sus hijos a prepararse para el PFT?

Los padres de familia y tutores pueden ayudar a sus hijos a prepararse para el PFT siendo un ejemplo para ellos y animando la actividad física en familia. Para informarse más a fondo, lea la sección de este folleto titulada "Consejos para la Práctica de la Actividad Física en Familia".

¿Cuándo recibirán los padres de familia y tutores los resultados de sus estudiantes en el PFT?

A los estudiantes que participen en el PFT se les comunicarán sus resultados al finalizar el examen. No obstante, ciertos distritos escolares pueden requerir que se manden los resultados del PFT directamente a los padres de familia y tutores de los estudiantes evaluados.

¿Qué utilidad tienen los resultados del PFT para las escuelas y los distritos escolares?

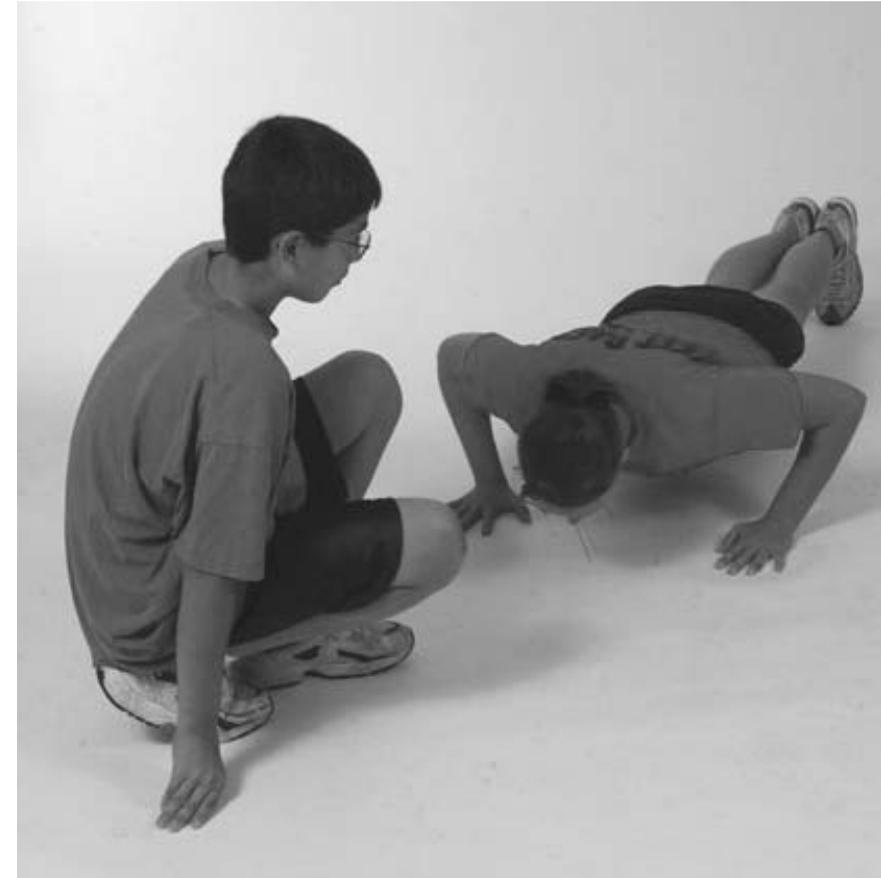
Se les pueden dar distintos usos a los resultados del PFT. Por un lado, sirven para que las escuelas puedan evaluar el estado de las capacidades físicas de sus estudiantes y puedan diseñar programas de educación física que se adapten a las mismas. Por otro, sirven para motivar a los estudiantes a diseñar un plan de ejercicios con el propósito de mejorar su condición física o al mantenimiento de su forma física. También pueden servir para que los padres de familia y tutores ayuden a sus estudiantes a planificar actividades físicas que les permitan satisfacer sus propias necesidades. Por último, pueden ayudar a las escuelas y los distritos escolares a mantener al tanto del nivel de condición física de los estudiantes a su paso por el quinto, séptimo, y noveno grado.

Para obtener más información sobre el Examen de Aptitud Física de California o sobre el *FITNESSGRAM*® consulte los siguientes sitios Web en inglés:

<http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>

<http://www.cooperinst.org/products/grams/index.cfm> (enlace externo)

## Guía para padres de familia y tutores de estudiantes sobre el PFT y la práctica de actividad física en familia



Examen de Aptitud Física de  
CALIFORNIA  
(PFT)

## Antecedentes

El *Código de Educación* de California, Sección 60800, establece que los distritos escolares de enseñanza pública de California deben evaluar la condición física de los estudiantes de quinto, séptimo, y noveno grado cada año. La Mesa Directiva Estatal de la Educación acordó que el *FITNESSGRAM*® se use como el Examen de Aptitud Física, conocida por sus siglas en inglés como el PFT (Physical Fitness Test), para evaluar a los estudiantes de enseñanza pública de California.

## Objetivo del *FITNESSGRAM*®

El principal objetivo del *FITNESSGRAM*® es de motivar a los estudiantes para que incorporen la actividad física en sus actividades cotidianas. El *FITNESSGRAM*® incluye distintas pruebas con opciones para la mayoría de las pruebas con el fin de garantizar que todos los estudiantes tengan oportunidad de tomar parte en las pruebas, incluyendo los estudiantes con discapacidades.

Las seis áreas que evalúa el *FITNESSGRAM*® son las que figuran en la sección que sigue. La mayoría de estas áreas tienen distintas pruebas.

### Capacidad Aeróbica

- Carrera progresiva de resistencia cardiovascular aeróbica (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run, PACER)
- Carrera de una milla
- Prueba de caminata (sólo para estudiantes mayores de 13 años)

### Composición Corporal

- Medición del espesor del pliegue de la piel
- Índice de volumen físico (Body Mass Index)
- Analizador de impedancia bioeléctrica (Bioelectric Impedance Analyzer)

### Fuerza y Resistencia de la Musculatura Abdominal

- Prueba de flexión anterior del tronco (Curl-Up)

### Fuerza y Flexibilidad de la Musculatura Extensora del Tronco

- Prueba de extensión del tronco (Trunk Lift)

### Fuerza y Resistencia de la Musculatura de los Miembros Superiores

- Prueba de flexión de brazos (Push-Up)
- Prueba modificada de flexión de brazos (Modified Pull-Up)
- Prueba de flexión de brazos suspendidos (Flexed-Arm Hang)

### Flexibilidad

- Prueba de flexión del tronco hacia delante (Back-Saver Sit and Reach)
- Prueba de extensión de hombros (Shoulder Stretch)

## Zonas de Buena Condición Física

El *FITNESSGRAM*® (conocido como el PFT) evalúa el nivel de condición física de los estudiantes basado en una serie de objetivos de rendimiento físico establecidos de antemano. Para evaluar la aptitud física del estudiante se han fijado dos niveles de rendimiento que indican si el estudiante: (1) se encuentra dentro de la zona de buena condición física (conocido por sus siglas en inglés como HFZ) y (2) si necesita mejorar (o

no se encuentra dentro de la HFZ). En todas las pruebas del *FITNESSGRAM*®, el nivel de rendimiento físico deseable es el que se conoce como la zona de buena condición física. Dicha zona corresponde a un nivel de condición física desde el que es posible prevenir, hasta cierto punto, los trastornos y deficiencias que resultan de una vida sedentaria. Las zonas de buena condición física del *FITNESSGRAM*® se han definido para cada género y edad. Estas zonas se pueden consultar en inglés en la página Web del Examen de Aptitud Física en <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.

## Resultados del PFT del Año Escolar 2006-07

Los resultados del PFT se dan a conocer para cada estudiante y para los grupos de estudiantes más representativos de la escuela (agrupados de acuerdo al grado, género, origen étnico). Los datos obtenidos se representan mediante porcentajes. Por un lado, el porcentaje de estudiantes cuyos resultados les sitúa en la zona de buena condición física y por otro, el de los estudiantes cuyos resultados les deja fuera de la zona de buena condición física. Los porcentajes de estudiantes, del quinto, séptimo, y noveno grado, que se encontraban en la zona de buena condición física durante el 2007 son los siguientes: Capacidad Aeróbica: 56-63 por ciento; Composición Corporal: 68-69 por ciento; Fuerza de la Musculatura Flexora Abdominal: 80-84 por ciento; Fuerza de la Musculatura Extensora del Tronco: 88-90 por ciento; Fuerza de la Musculatura de los Miembros Superiores: 69-72 por ciento; y Flexibilidad: 68-74 por ciento.

El PFT tiene como objetivo que todos los estudiantes logren estar dentro de la zona de buena condición física en las seis áreas del examen. Durante el 2007, el porcentaje de estudiantes que lograron estar en la zona de buena condición física en las seis áreas del examen fue del 27 por ciento de los estudiantes de quinto grado, del 31 por ciento de los estudiantes de séptimo grado, y del 30 por ciento de los estudiantes de noveno grado.

## Consejos para la Práctica de la Actividad Física en Familia

El beneficio que la práctica de la actividad física tiene sobre la salud es indiscutible, así como lo es la práctica de la actividad física desde una edad temprana. Son muchas las cosas que pueden hacer para ayudar a que sus hijos lleven una vida más activa.

- Sean un buen ejemplo para sus hijos haciendo ejercicio regularmente, ya sea solo o con ellos.
- Animen a sus hijos a participar en actividades físicas y deportivas, y ayúdenles a hacerlo.
- Practiquen actividades físicas que se puedan realizar en familia, tales como montar en bicicleta, correr, pasear, patinar, nadar, bailar, participar en una excursión a pie o hacer esquí de travesía.
- Infórmense sobre los programas que incluyen la práctica de la actividad física y el mantenimiento de la forma física que se estén llevando a cabo en su comunidad.

Para obtener más información en español sobre lo que puede hacer para motivar a sus hijos a llevar una vida más activa físicamente, puede consultar los siguientes sitios Web (enlaces externos):

- <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3015971>
- [http://www.kidshealth.org/parent/en\\_espanol/index.html](http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/index.html)
- [http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=advocacy\\_brochures.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=advocacy_brochures.html)
- <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/PhysicalActivity/brochures/index.htm>